சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 5 ✳ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2013 மார்ச் 1, 1987 ✳ இதழ் : 11



சிறப்புக் கட்டுரை

எட்டி மரம்



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டு சந்தா ரூ. 20-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

7

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர்: டாக்டர் சிற்சபை

மலர்: 5 | 1987 மார்ச், 1 | இதழ்: 11

புற்று நோயா? கவலைப்படாதீர்கள்!

புற்றுநோய் சமீப காலத்தில் ஏற்பட்ட நோயன்று. மனிதனுக்கு நோய் எப்பொழுது தொடங்கியதோ அப்போதே புற்று நோயும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. உலகில் மனிதனைத் தவிர மற்ற எல்லாபிராணிகளுக்கும் நோய்வருவது மிகமிகக் குறைவு. அப்படி ஏதேனும் நோய் ஏற்பட்டுவிடுமானால் அதனை இயற்கையிலே போக்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல் எல்லாப் பிராணிகளுக்கும் உண்டு.

மற்ற பிராணிகளைவிட ஓர் அறிவு அதிகம் பெற்ற மனிதனுக்குப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே 4448 வியாதிகள் தோன்றி, அவைகளுக்கெல்லாம் பொருத்தமானப் பெயர்கள், அவற்றை நீக்கப் பொருத்தமான மருந்துகள் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றார்கள் பண்டைக்கால சித்தர்கள்.

இந்த நாகரீகக் காலத்தில் நான்கு லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட வியாதிகள் கோடிக்கணக்கில் மருந்துகள் உற்பத்தியாகிக் கொண்டே இருக்கின்றன. விஞ்ஞான வளர்ச்சி எந்த வியாதியையும் வராமல் கட்டுப்படுத்தவில்லை. வந்த வியாதியை எளிதாகப் போக்கவும் வழி காணவில்லை.

புற்றுநோய்க்கு நவீன முறையில் கான்சர் (Cancer) என்ற பெயர் சூட்டியிருக்கிறார்கள். கான்சர் என்றால் நண்டுக்குப் பெயராகும். நண்டைப்போல் மனிதனின் பல பாகங்களில் இந்நோய் பற்றிக்கொள்வதால் இதற்கு நண்டின் (Cancer) பெயர் ஏற்பட்டிருக்கிறது.



முதல் அறிகுறிகள்!

மார்பகங்களில் பளுத்தன்மை யும், காலையில் வாய் குமட்ட லும், அடிக்கடி சிறுநீர் போகக் கூடிய இந்த நிலைகள் கருவுற்றி ருப்பவர்களின் முதல் அறிகுறி யாகும்.

தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள் இதற்குப் புற்று என்ற பெயர் வைத்திருப்பது காரணப் பெய ராகும். அன்பர்கள் சாலை வழியே பிரயாணம் செய்யும் போதும் பல இடங்களில் கரை யான் புற்றைக் காணலாம். அந்தப் புற்றுகள் பல ஆண்டு களாகக் கடும் புயலுக்கும் மழைக்கும் கரைவது இல்லை.

சாலை ஓர மண்கள் அதிகக் களிப்பாக இராமல் மெதுவா கவே இருக்கும். எந்த விவ சாயியும் அதை வெட்டி அகற்ற அவசியம் ஏற்படாது. எனவே, கரையான் என்ற செல்லுக்கு, சாலை ஓரம் பொருத்தமான தெனக் கருதி அங்குப் புற்று கட்டத் தொடங்குகிறது. தனது உமிழ்நீரைக் கொண்டு மண்ணைக்குழைத்துச் சுவராகக் கட்டுகிறது பல ஆண்டுகளாக.

புற்றின் அடியில் அது வசதி யாகத் தங்கி இன விருத்தி செய்யப் புத்தாஞ்சோறு என்ற ஒரு மெதுவான பொருளையும் பக்குவப்படுத்தி வைத்துள்ளது. அதில் தாய்ப் பூச்சி என்ற ஒரு பெரும் புழு உண்டு. அதுவே கோடிக்கணக்கில் தினமும் கரையானை உற்பத்தி செய்யும்.

"கரையான் புற்றிருக்கக் கரு நாகம் குடியிருக்க" என்ற பழ மொழி தமிழ் நாட்டில் உண்டு. கருநாகம் கரையான் புற்றில் போய் வசிப்பதன் காரணம் அந்த கரையானை உணவாக உண்பதற்காகவே. நாகம் அங்கேயே குடியிருந்து கொண்டு கரையானை உண வாகக் கொண்டிருந்த போதி லும் கரையான் இனம் அற்றுப்போவதில்லை. கோடிக் கணக்கில் தாய்ப்பூச்சி புழுக் களை உற்பத்தி செய்து கொண்டேதான் இருக்கும். பாம்புக்குப் பயந்து தனது உற் பத்தியை நிறுத்திக் கொள்வ தில்லை.

அந்தப் புற்று ஏற்பட்டிருக் கும் இடத்தைச் சுற்றியுள்ள நிலப் பாகத்திற்கு எவ்விதக் கெடுதலும் ஏற்படுவதில்லை.

அங்கு எல்லாப் பயிர்களும் ஒழுங்காகவே பயிராகிக் கொண்டேதான் இருந்து வரு கின்றன.

அந்தப் புற்றை அகற்றிவிட வேண்டுமென்று அந்த இடத் துக்கு உரியவன் முயன்று புற்றை மண்வெட்டிகொண்டு வெட்டி எடுப்பானேயானால், அடியிலுள்ள தாய்ப் புழு அதிக மான கரையானை உற்பத்தி செய்து அதே இடத்திலும் அதன் பக்கமுள்ள இடங்களி லும் வேகமாகப்புற்று கட்டி

விடும். எனவேதான் எந்தநிலச் சொந்தக்காரனும் புற்றை அழிக்க முற்படுவதில்லை.

மனிதனுடைய உடம்பிலே மெதுவான சதைப்பற்றுள்ள பாகங்களிலேதான் புதியதொரு சதை வளர்ச்சி தோன்றும். பெண்களின் மார்பகம், ஆண்களின் ஆண்குறி, தொண்டைக் குழல், கன்னம் போன்ற இடங்களில் வரும் சதை வளர்ச்சி மிகக் கெட்டியாக இருக்கும். இது மெள்ள மெள்ளத்தான் வளரத் தொடங்கும்.

பெரும்பாலும் மனிதனுடைய உணவு முறைகளின் தவருன பழக்க வழக்கங்கள் காரணமாகவே இச் சதை வளர்ச்சி தொடங்குகிறது. இதற்குச் சிகிச்சையே செய்யாது விட்டுவிட்டால் உடனேயே ஆபத்து எதுவும் ஏற்பட்டுவிடாது நாளாவட்டத்தில்தான் பாதிப்பு ஏற்படும்.

சோரியாஸிஸ்!

இது உலகத்தில் இன்றைய தினம் பயங்கரதோல் வியாதியாகக் கருதப்படுகிறது. இதற்கு "மன உளைச்சல்" தான் முக்கிய காரணமாகிறது. பல சமயங்களில் இது பரம்பரையினரைத் தொத்தக் கூடியதாகவும் உள்ளது. இது சாதாரணமாகப் பத்து முதல் இருபத்தைந்து வயதினரைத்தான் அதிகமாகப் பாதிக்கிறது.

இந்த வியாதியைச் சாதாரண மருந்துகளைக்கொண்டு அகற்ற முடியாது என்பதை நம் சித்தர்கள் உணர்ந்து இரசவீரபாஷாணங்களை மிக உயர்ந்த முறையில் தூய்மை செய்து முப்பு என்ற சித்த மருத்துவத்தின் அற்புதக் கலையைக்கொண்டு உயர்ந்த மருந்துகளைத் தயாரித்துத் தாய்ப் புழு என்று சொல்லக் கூடிய அடிப்படை வியாதியைக் குணப்படுத்திப் புற்று நோயைக் குணப்படுத்தி வந்திருக்கிருர்கள். இப்போதும் சில பரம்பரைச் சித்த மருத்துவர்கள் இதற்கான மருந்துகளை இக்கால மிக விலை உயர்விலும் பொருட் செலவைப் பொருட்படுத்தாமல் தயாரித்துக் கொடுத்துக் குணப்படுத்தி வருகின்ருர்கள்.

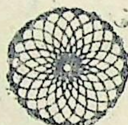
மக்கள் புற்றுநோய் எனச் சந்தேகப்பட்ட உடனேயே சித்த மருத்துவரை நாடி வருவதில்லை. நவீன மருத்துவத்தையே நாடிச் செல்கின்றனர். அங்குச்சென்றவுடன் அவர்கள் தாங்கள் பெற்றிருக்கும் மருத்துவ உயர்கல்வி, அனுபவத்தைக் கொண்டு அந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க இயலாமல் ExRay, பயாப்சி போன்றவற்றைச் செய்துவரும்படி அனுப்புகின்றனர்.

அந்தப் பரிட்சை செய்த மாத்திரத்திலேயே அந்தப் புற்று வியாதி வேகமாகப் பரவிவிடுகிறது. பிறகு அறுவைச்சிகிச்சை ரேடியோ சிகிச்சை முதலியவற்ருல் நோயாளர்களுக்கு அதிகப்

பணச் செலவும், துன்பமும் மேலிடுவதைக் காணலாம்.

புற்றுநோய் என்ற சந்தேகம் ஏற்பட்டவுடனேயே அனுபவம் மிக்க சொந்தமாக மருந்து தயாரித்து மருத்துவம் செய்யும் தேர்ந்த சித்த மருத்துவர்களை நாடுங்கள். ஆபத்தின்றிக் காப்பாற்றப்படுவீர்கள். சித்த மருத்துவத்தில்தான் புற்றுநோய்க்குச் சரியான மருந்து உள்ளது. தற்காலம் அனைவராலும் அம் மருந்துகளைத் தயாரிக்க இயலாத காரணம் மருந்துப் பொருட்களின் விலை உயர்வே ஆகும். சித்த மருத்துவம் நாடும் புற்று நோயாளிகள் பலராயின், மருந்துப் பொருட்களின் விலை உயர்விலை கருதாது வாங்கி மருந்து அமைத்துக் கொடுத்து நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். ஆகவே, ''புற்று நோய்க்கு மருந்து இல்லை'' என்னும் மொழியை மாற்றச் சித்த மருத்துவ முறையை நாடிப் பெற்று நலம் அடைவீர்களாக!

—ஆசிரியர்



செம்பு (Copper)

இதன் பெருமையைக் கேளீர்!

செம்பு உடல் மீது படுவதால் இரத்த ஓட்டம் முன்னேறும் என்றும், கீல்வாயு (Arthritis) போன்ற இரத்தத் தடை நோய்கள் வராது என்றும் அமெரிக்க மருத்துவ நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

கையில் செப்பு வளையம் போட்டுக்கொள்வது இப்போது சிலரிடம் காணப்படுகிறது அதற்காகவே.

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பே இந்தியாவில் படை வீரர்கள் வீரியத்திற்காக இடுப்பில் செம்பு பெல்ட் அணிந்து வந்தனர். எப்படி தமிழ்நாட்டு சித்தர்களின் ஞானம்!

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

உணவுக் கட்டுப்பாடு புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துமா ?

நோயாளிக்குச் சத்துள்ள உணவு கொடுப்பதிலும் பல சிக்கல்கள் உள்ளன. முக்கியமாகக் குடல்பாதை, கல்லீரல் ஆகியவற்றில் வரும் புற்று நோயினுல் சிக்கல்கள் அதிகம் விளேகின்றன.

நல்ல சத்துணவு புற்று நோய்க் கட்டியின் வளர்ச்சியை விரைவுபடுத்தி அதன் மூலம் சிகிச்சைக்கு இடையூறு செய்கிறது என்பது சிலர் கருத்து. இது இன்னும் விவாதத்தில்தான் இருக்கிறது. விலங்குகளின் மீது நடத்திய ஆய்வுகள், புரதச் சத்து மிக்க உணவு புற்று நோய்க் கட்டியை வளரச் செய்கிறது எனக் காட்டுகின்றன. எப்படியாயினும், கட்டியைக் கதிர்வீச்சின் மூலம் அழிக்கும் சிகிச்சைமுறை விரைவாகப் பிரியும் செல்களிடம் (விரைவாக வளரும் கட்டி) அதிக பலனே ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும், நீண்டகால சிகிச்சை முறையைத் தாங்கும் சக்தியும் சத்தும் நோயாளிக்கு அவசியம் தேவை. முக்கியமாகச் சிகிச்சைக் காலத்தில் வேறு தொற்று நோய் எதுவும் பற்ருமல் இருக்க நோயாளியின் உடம்பில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஆகவே நல்ல சத்துள்ள சரிவிகித உணவு, சிகிச்சையின்போது நோயாளிக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் கருதுகின்றனர்.

சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைகள் புற்று நோயாளிக்கு அனுபவரீதியாக சில உணவுக் கட்டுப்பாடுகளேக் கூறுகின்றன. சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் நம் முன்னேர் எழுதி வைத்த நூல்களேப் படித்தும் தாம் அனுபவவாயிலாகக் கண்டறிந்த உண்மைகளே வைத்தும், சில உணவுக் கட்டுப்பாடுகளேப் புற்று நோயாளிக்கு விதிக்கின்றனர். கிட்டத்தட்ட 50 ஆண்டுகளாகச் சித்த. ஆயுர்வேத மருத்துவம் பார்க்கும் Dr. V. நாராயணசாமி

பஞ்சபூத உப்புக்கள் !

(i) கம்பியுப்பு
(ii) பாறையுப்பு
(iii) கல்லுப்பு
(iv) இந்துப்பு
(v) வளேயலுப்பு

இந்த உணவுக் கட்டுப் பாட்டைக் கூறுகிருர்: உணவில் மீன் வகைகளை அறவே நீக்க வேண்டும்; புளி எலுமிச்சை போன்ற புளிப்புச்சுவை உள்ள உணவை நீக்க வேண்டும்; உப்பை நீக்க வேண்டும். மிளகு, சீரகம், தனியா இவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்; (இவை நீர்க்கசியும் கட்டியை உலரச் செய்யும்) குடல் புற்றுநோய்க்கு மோர் மிகவும் நல்லது. உடலின் மேல் பாகத்தில் கழுத்து, தலை, தொண்டை ஆகியவற்றில் வரும் புற்றுநோய்களுக்குப் பால் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நுரையீரலில் புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் வேகவைத்த பூண்டை உட்கொள்வதால் பயனடைவர். இவை தவிர, எல்லாப் புற்று நோயாளிகளும் அரிசி, கோதுமை, சவ்வரிசி மற்றும் தானிய வகைகளை வேண்டும் அளவு உண்ணலாம்.

சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைகளில் ஆல்கஹால் அளவுக்கதிகமான எண்ணெய் மற்றும் சூடான உணவு ஆகியவை புற்றுநோயை வளர்ப்பனவாக கருதப்படுகின்றன. மேலை நாடுகளில் மருத்துவர்கள் குடல் புற்று நோயைத் தடுக்க நார்ச்சத்துள்ள உணவு கண்டிப்பாகத் தேவை என்று கருதுகின்றனர். ஆனல் Dr. நாராயணசாமி அதிகம் நாச்சத்து உட்கொண்டால் அதுவே நோயாளிக்கு ஆபத்தாக முடியும் என்று உறுதியாகக் கூறுகிருர். மேலை நாட்டு உணவுப் பழக்கத்தை நம் நாட்டுடன் ஒப்பிட முடியாது. நம் இந்தியாவில் நோயாளிகள் உணவில் அதிகமான நார்ச்சத்து-பச்சை இலைத் தாவரங்களைச் சேர்க்கக்கூடாது என்று இவர் சொல்கிருர்.

இந்திய மருத்துவத்திலும் (சித்த ஆயுர்வேதம்) உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது சிகிச்சையின்போது நோயாளி பின்பற்ற வேண்டிய ஒன்றே தவிர, அதுவே சிகிச்சை முறை ஆகிவிடாது என்றே கருதப்படுகிறது. புற்றுநோய் என்னும் பகைவனை அழிக்க மூலிகை மருந்துகளால் சிகிச்சை என்னும் தாக்குதல் நடத்தும்போது அப்பகைவனை பலவீனப்படுத்தும் துணையாகவே உணவுக் கட்டுப்பாடு (பத்தியம்) பயன்படுகிறது.

சென்னையில் கேப்டன் ஸ்ரீனிவாச மூர்த்தி சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம் புற்று நோயைக் குணப்படுத்தக் கூடிய பலவகையான மூலிகை

மீன்கல் !

மீன்கள் தலையிலுண்டாகும் கெட்டியாயுள்ள வெளுத்த கல், மனிதனுக்குச் சிறந்த சிறுநீரகப் பெருக்கியாகும். குண்டிக்காயிலும் சிறுநீரகத்திலும் உள்ள கற்கள் நீக்கக்கூடிய தன்மையையுடையது இது.

மருந்துகளை ஆராய்ந்து வருகிறது.

இந் நிறுவனத்தின் துணை இயக்குநர் பொறுப்பில் இருக்கும் Dr. K. K. புருஷோத்தமன் தம்முடைய ஆராய்ச்சியாளர்களின் அணுகுமுறை நவீன மருத்துவத்திலிருந்து வேறுபடுகிறது என்று கூறுகிறார். நவீன மருத்துவம் புற்று நோய்ச் செல்களை அதிகப்படியாகத் தேவையில்லாது புதிதாக நுழைந்தவை என்று கருதி அவற்றை அழிக்க முற்படுகிறது. ஆனால் இந்திய மருத்துவமோ, புற்று நோய்ச் செல்களை ஏற்கனவே இருந்த வழக்கமான செல்களின் நோயுற்ற தன்மை என்று கருதி அந் நோயைக் குணப்படுத்தி அவற்றைப் பழைய ஆரோக்கிய நிலையை அடையச்செய்யச் சிகிச்சை அளிக்கிறது. ஆகவே இந்திய மருத்துவம் அழிப்பது அல்ல; குணப்படுத்துவது. சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவ முறை மருந்து, உணவுக்கட்டுப்பாடு (பத்தியம்) நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் கலவையே ஆகும்.

இதுவரையில் உணவு, சிகிச்சை முறைக்குத் துணையாய் பணிபுரியும் விதத்தைப் பார்த்தோம். இனி உணவே புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துமா? என்பதைக் காண்போம். சில மருத்துவர்கள் உணவின் மூலம் புற்றுநோயைத் தீர்க்க முடியும் என்றே கருதுகின்றனர். இந்திய மருத்துவமும் சில உணவு வகைகள் புற்று நோயை ஓரளவு குணப்படுத்தக்கூடியவையே என்று கருதுகிறது.

அமெரிக்கா, ஜப்பான் ஆகிய நாடுகளில்கூட macrobiotic உணவு (உதா: பழுப்பரிசி, கடற்பாசி, கேரட்) மிகத் தீவிர புற்றுநோயைக்கூட குணப்படுத்த வல்லவை என்று கருதுகின்றனர்.

Dr. அந்தோணி சாட்டிலாரோ நவீன மருத்துவத்தைக் கைவிட்டு macrobiotic முறையில் சிகிச்சை பெற்று, புற்று நோயிலிருந்து தாம் பூரண குணமடைந்ததைத் தம் 'Recalled by life' என்ற நூலில் கூறியுள்ளார்.

அவருக்கு சுக்கிலச் சுரப்பியில் (Prostate) புற்றுநோய் இருந்ததாகவும் அங்கிருந்து மண்டை தோள், முதுகெலும்பு மார்பெலும்பு, விலா எலும்பு ஆகியவற்றுக்குப் பரவிவிட்டதாகவும் மருத்துவர்கள் தெரிவித்து, அவர் இன்னும் சில காலமே வாழ்வார் என்றும் கூறிவிட்டனர். அவர் நவீன மருத்துவத்தைப் பயன்படுத்திப் பார்த்துவிட்டு பிறகு அதைவிட்டுவிட்டு macrobiotic சிகிச்சையைப் பெற்று, மிக அதிசயத்தக்கவகையில் புற்றுநோயிலிருந்து பூரண குணமடைந்து, முன்னிலும் சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் திகழ்ந்தார். இந்த அதிசயத்தை அவரே தமது நூலில் வெளியிட்டுள்ளார்.

macrobiotic diet என்பது நோயாளி, மருந்துகள், ஆல்க

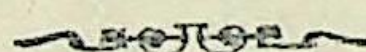
ஹால் சுத்தப்படுத்தப்பட்ட சர்க்கரை, சில பால் பொருட்கள் இவற்றை ஒரு முனையிலும், உப்பு, முட்டை, இறைச்சி, பாலாடைக்கட்டி ஆகியவற்றை மற்றொரு முனையிலும் நிறுத்திப் பார்த்து, அவரவர் உடல்நிலைக்குப் பொருத்தமான உணவை சரிவிகித அளவில் உண்ண வேண்டும். இந்த உணவு வகைகளை எப்போதேனும் ஒரு முறை சரிவிகித அளவில் உண்ணலாம். இந்த இருமுனைகளிலும் உள்ள உணவை முன் யோசனையின்றி உண்ணுதல் கூடாது. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவையும் புற்றுநோயாளி தவிர்க்க வேண்டும். நோயாளியின் உடல்நிலைக்கு ஏற்ற சரிவிகித உணவு நிச்சயம் நோயைக் குணப்படுத்தும். **வெறும் உணவினுல் மட்டுமே புற்று நோயைக் குணப்படுத்தும் காலம் வெகுதூரத்தில் இல்லை.**

உணவைப் பொறுத்தவரையில் அது புற்று நோய்க்குமட்டுமன்றி மனிதனின் வாழ்க்கைக்கே மிகவும் இன்றியமையாத பணியைச் செய்கிறது.

"நீ சரியான உணவு உண்டால் உனக்கு எந்த மருந்தும் தேவைப்படாது, சரியான உணவு உட்கொள்ளவில்லை எனில் இந்த உலகில் எந்த மருந்தும் உனக்குப் பயன் படாது" என்று ஒரு இந்தியக் கூற்று இருக்கிறது அதன்படி நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வது நம் கையில்தான், அதாவது நம் உணவில்தான், இருக்கிறது. "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

ஒருவேளை உண்பவன் யோகி
இருவேளை உண்பவன் போகி
மூன்றுவேளை உண்பவன் ரோகி

நன்றி: இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்
Dated: Dec' 28th 1986.



குரங்குகளுக்கு உள்ள அறிவு !

மத்திய ஆப்பிரிக்காவிலுள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட ஜாதியினர் தாங்கள் சாப்பிடுவதற்கு ஏதேனும் புதிய கிழங்குகள் கொட்டைகள், வேர்கள் கிடைத்தால் அவைகளை முதலில் குரங்குகளுக்கு வைத்து உண்ணுகிறதா என்று பார்ப்பார்களாம். குரங்குகள் எதைச் சாப்பிடுகிறதோ அதையே அந்த ஜாதி மக்களும் சாப்பிடுவார்கள். குரங்குகள் எதைச் சாப்பிடாமல் தூக்கி எரிகிறதோ அதைச் சாப்பிடமாட்டார்கள்.

இதிலிருந்து மனிதனைவிட குரங்குகளுக்கு உணவு விஷயத்தில் சிறந்த அறிவு இருக்கிறது என்பது தெரிகிறதல்லவா?

ஆடாதோடை

பிணி தீர்க்கும் பச்சிலை

டாக்டர் ஆனந்தகுமார்

இச் செடியை நாட்டுப்புறங்களில் வெட்டவெளிகளில் காணலாம். இதன் இலை 4 முதல் 6 அங்குலம் நீளமும் 2 அல்லது 2-3 அங்குலம் அகலமும் உடையதாய் இருக்கும்.

ஆடாதோடை இலைக்கு வாசகா என்றுகூட பெயர் உண்டு. ஆடு தொடாத இந்தச் செடியை வீடுகளில் வேலியாக நட்டு வைக்கலாம். ஆடாதோடைக்கு விதை தேவையில்லை. அதனைக் குச்சியாக நட்டு வைத்தாலே தழைத்து விடும்.

இந்த ஆடாதோடை கோழையை அகற்றும். கபத்தையும் ஜுரத்தையும் போக்கும். தொண்டைக்கு, குரலுக்கு இனிமையைக் கொடுக்கும். இதைப் பற்றிச் சித்த வைத்திய நூலில் ''ஆடாதோடைக்குப் பாடாத நாவும் பாடும்' என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

பாடகர்கள் எல்லாம் இந்த ஆடாதோடையை மிகவும் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். முக்கியமாகக் கப நோயைப் போக்கும்.

சாதாரணமாக இரைப்பு, இருமல், சளி, இஸிநோபீலியா, பிராங்கைடீஸ், மற்றும் சுவாசப் பையில் உள்ள பல்வேறு நோய்கள் (க்ஷயரோகம் வரை) ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தக் கூடியது.

இங்கிலீஷ் மருத்துவத்தில்கூட இதனைச் சிரப் வாசகா என்று சொல்லுவார்கள். வாசகா என்று சொல்வது ஆடாதோடையைத் தான். இந்த ஆடாதோடையைப் பல்வேறு விதங்களில் பயன்படுத்தலாம்.

ஆடாதோடை இலையை இடித்துச் சாறு பிழிந்தால் சாறு என்றும், அதைச் சூடுபடுத்தினால் சுரசம் என்றும் பெயர். இலையை இடித்துச் சிதைத்து நீரில் போட்டுக் குடித்தால் அதற்கு ஊரல் குடிநீர் என்று பெயர். ஒரு பிடி இலையை

பலாப்பழம்!

புரதம்	—	1.9 கிராம்
கொழுப்பு	—	0.1 ,,
தாதுப்பொருள்	—	0.9 ,,
கார்போஹைரேட்		19.8 ,,
கால்சியம்	—	20 மி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	—	41 மி.கிராம்
இரும்பு	—	0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின் 'சி'		7 மி. கிராம்

இடித்து ஒருபடி தண்ணீரில் போட்டு அரைப்படியாகச் சுண்ட வைத்துக் குடித்தால் அதற்குப் பெயர் குடிநீர் அல்லது கஷாயம் என்று பெயர். இலையை நன்ருக உலர வைத்து அதைப் பொடி செய்தால் அதற்குச் சூரணம் என்று பெயர்.

இலையைக் குடிநீரில் போட்டு வடிகட்டி வெல்லத்தைச் சேர்த்துப் பாகாகக் காய்ச்சிஞல் அதற்குப் பெயர் மணப்பாகு என்பது ஆக ஆடாதோடையைச் சாருகவும், சுரசமாகவும், சூரணமாகவும் மணப்பாகாகவும் தேவைக்கு ஏற்றபடி பயன்படுத்தலாம்.

ஆயுர்வேத முறையில் வாசகாரிஷ்டங்களும் இருக்கின்றன. இந்த இலைச் சாற்றில் பத்துத் துளிகள் எடுத்துத் தேன்கலந்து கொடுத்தால் கபம் நீங்கும் இரைப்பு, ஆஸ்துமா நோய்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

இதனைக் குடிநீராகவும் கொடுக்கலாம். ஒரு படிக்கு அரைப்படியாக அல்லது காற்படியாகக் கொதிக்கவைத்துக் கொடுக்கலாம்.

இரத்தபித்தம் என்று சொல்லும் நோய்க்கும் கொடுக்கலாம்; இரத்த வாந்தி, கோழையில் இரத்தம் வருதல் இது போன்ற நோய்களுக்கும் ஆடாதோடை மிகவும் பயன்படும்.

மண்சட்டியில் இந்த இலைகளை அரிந்து போட்டு கொஞ்சம்

தசை நார்கள்

தசை நார்கள் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன.

சட்டக அமைப்பு தசைநார்கள் (Sheletal Muscle).

மிருதுவான தசைநார்கள் (Smooth Muscle).

கூம்பிய தசைநார்கள் (Cardial Muscle).

உடலில் 600-க்கு மேற்பட்ட சட்டக அமைப்பு தசைநார்கள் உள்ளன.

தேன்விட்டு எரித்தால் அதிலிருந்து ஒரு நறுமணம் வீசும். அப்பொழுது அதனுடன் அதிமதுரம், தாளிசபத்திரி இவைகளெல்லாம் நசுக்கிச் சேர்த்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொடுக்க இருமல் உடனே நிற்கும். இதை வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்.

இந்த இலையுடன் 8 பங்கு நீர் சேர்த்துச் சுருக்கி வடிகட்டிக் குடிநீர் செய்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

உலர்ந்த ஆடாதோடை இலையைச் சுருட்டிப் புகைக்க உபயோகிக்கலாம். அதேபோல் ஆடாதோடைப்பூவை வதக்கிக் கண்ணில் வைத்துக் கட்டிஞல் கண் நோய்கள் நீங்கும். கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் சிவப்பு கண்சூடு இவைகளும் குணமாகும்.

ஆடாதோடையின் பட்டையை எடுத்துக் குடிநீர் செய்து எல்லா வகையான சுரங்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

ஆடாதோடையின் வேர்களையும் இருமல், சுவாசத்துக்கும், கழுத்துவலி ஆகியவற்றிற்கும் பயன்படுத்தலாம்.

ஆடாதோடை வேரையும் கபத்தைப் போக்கக்கூடிய மற்றொரு செடியான கண்டங்கத்திரி வேரையும் சேர்த்துக் குடிநீர் செய்து அதனுடன் திப்பிலிப் பொடியையும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் நாள்பட்ட இருமல் நீங்கும்.

ஆடாதோடை, திராட்சை, கடுக்காய் ஆகியவற்றுடன் சர்க்கரையும் தேனும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் இரத்த வாந்தி, இரைப்பு நோய் நீங்கும்.

மேற்கண்ட பாகங்களைத் தயாரிக்க இயலாதவர்கள் வெறும் ஆடாதோடை சுரசத்தையும் தேனையும் கலந்து கொடுத்தாலும் போதும்.

ஆடாதோடை, துளசி, கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை ஆகியவைகளின் குடிநீர் கொடுத்தாலே குணமடையும். டாக்டரிடம் போகவேண்டிய அவசியமே இராது. மேற்கண்ட கிஷாயம் போதுமானதாகும்.

மருத்துவப் பழமொழிகள்!

(i) ஆத்திரத்தை அடக்காவிடினும்,
மூத்திரத்தை அடக்காதே!

(ii) ஆற்று நீர் வாதத்தைப் போக்கும்
அருவி நீர் பித்தம் போக்கும்,
சோற்று நீர் இரண்டையும் போக்கும்.

(iii) வெங்காயம் உஷ்ண பேதியை நீக்கும்
வெள்ளைப் பூண்டோ சீதபேதியைப் போக்கும்.

(iv) உணவு தயாரிக்க அடுப்பு முக்கியம்
உடல் நன்கு செயல்பட இடுப்பு முக்கியம்.

(v) மூத்தோர் சொல்லிலும், முழு நெல்லிக்காயும்
முன் புளிக்கும்; பின் இனிக்கும்.

புனித தீர்த்தம்

[வளநகர். சாரங்கனி]

ஆன்றோர்கள், புனித ஆலய வழிபாடுகளின் மூலம் முதலில் உடல் நோயும் பின் உளநோயும் நீங்கி, நலம் பெற வழி வகுத்துள்ளனர்.

ஆலயங்களை வலம் வருதல், அங்கங்கள் பூமியில் பட விழுந்து வணங்குதல், அங்கப் பிரதட்சணம் செய்தல், காவடி எடுத்தல், திருமண், திருநீறு, சந்தனம், குங்குமம் அணிதல், திருத்துழாய், வில்வம் பயன் படுத்துதல் முதலிய எல்லாச் செயல்களும் உடலும், உளமும் நலம் பெறவே அமைந்துள்ளன.

ஆலய வழிபாட்டு முறைகளில் தலைசிறந்ததாகப் புனித தீர்த்தம் வழங்குதல் அமைந்து விளங்குகின்றது.

வைணவ தலங்களில் புனித தீர்த்தம் திருத்துழாய் உடன் வழங்கப்படுகிறது. சென்னை திருவேற்காடு கருமாரி ஆலயத்திலும் தீர்த்தம் வழங்கப்படு கிறது.

இந்தப் புனித தீர்த்தம் காய கற்ப சஞ்சீவி போலப் பற்பல நோய்களை நீக்கி நல்வாழ்வு அளிக்கும் தலைசிறந்த ஔடதமாகும்.

புனித தீர்த்தம்:

(1) ஏலம் (2) இலவங்கம்
(3) வால்மிளகு (4) சாதிபத்ரி
(5) பச்சைக்கற்பூரம்

இவைகளில் முதல் நான்கு சாமான்களும் வகைக்கு ஒரு பங்கும், பச்சை கற்பூரம் கால் பங்கும் சேர்க்கவும்.

முதல் நான்கு பொருளையும் சுத்தம் செய்து நன்கு உலர்த்தவும் பின் அவற்றை மிக மெல்லியதாகப் பொடியாக்கவும். பச்சைக் கற்பூரத்தைப் பொடித்துக் கலந்து கண்ணாடி சீசாவில் போட்டுப் பூஜை அறையில் வைக்கவும்.

இந்தத் தீர்த்தப் பொடியைச் சிட்டிகை அளவு தண்ணிருடன் கலந்து அருந்த சகல நோய்களும் எளிதில் நிங்கி, உடல் பலம் பெறும்.

இருதயம், இரைப்பை, சிரசு, கண்கள் பற்றிய நோய்கள் யாவும் நீங்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி, சுவாசகாசம், சளி பற்றிய நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

இருதயம், இரைப்பை, பலம் பெறும். இரத்த சுத்தி ஆகும். நல்ல இரத்தம் பெருகும்.

உடலைப் பற்றிய எல்லா நோய்களும் நீங்கும்; இது ஒரு காய கற்ப சஞ்சீவி ஔடதமாகும். பித்த ரோகங்கள் வாந்தி ஓக்காளம், தலைசுற்றல், மயக்கம், கிருகிருப்பு, வாய்க்கசப்பு, பித்தசுரம், காசம், சுவாசம், க்ஷயம், இருமல், சளிரோகங்கள் முச்சடைப்பு, மார்புவலி, மாரடைப்பு, வயிற்றுவலி, வயிற்றோட்டம், மாந்தரோகங்கள் கழிச்சல் முதலிய சிறு குழந்தை முதல் பெரியோர், வயது முதிர்ந்து உடல் தளர்ந்தவர்கள் வரை யாவரும் பயன்படுத்தி எளிதில் நலம் பெறுவது உறுதியாகும்.

வைணவர்கள்:

காலை நீராடியபின் திருமண் அணிந்து (எட்டெழுத்து) அஷ்டாட்சரத்தின் மூலப்பொருளாக ஒரு சிட்டிகை தீர்த்தப் பொடியை ஒரு மிடறு குளிர்ந்த நீரில் கலந்து, திருத்துழாயுடன் அருந்தலாம்.

சைவர்கள்:

பஞ்சாட்சர (ஐந்து எழுத்து) மறை பொருளாகத் தீர்த்த பொடி கலந்த நீரை வில்வ தளத்துடன் அருந்தலாம்.

மகமதியர்கள்:

தங்கள் (ஹஜ்) புனித யாத்திரையின் சிறந்த (ஜம்ஜம்) தீர்த்தமாகப் பயன்படுத்தி நலம் பெறலாம்.

கிறீத்தவர்கள்:

யேசு நாதரின் புனித ஞான அபிடேக தீர்த்தமாகக்கொள்ளலாம். மற்ற மதங்கள் தங்கள் தெய்வப் பிரசாதமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

எதிலுமே நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள், எ. பி. சி. டி என்ற உயிர்ச்சத்துப் பொருளாகப் பயன்படுத்தி நலம் பெறலாம்.

இது ஒரு சிறந்த சித்த வைத்திய ரகசிய முறைகளில் ஒன்றாகும். இது அனுபவத்தில் கைகண்ட அரிய பொருளாகும்.



உங்களுக்கு இருதய வியாதியா!

தினமும் ஒரு வெண்தாமரைப் பூவைக் கிஷாயமிட்டுப் பருகுங்கள். காலை, மாலை இரு வேளையும் பருகலாம். பச்சைப் பூ கிடைக்கவில்லையா! உலர்ந்த பூவையும் உபயோகிக்கலாம்.

இதயத்தில் உண்டாகும் அதிகத் துடிப்பு, குறைந்த துடிப்பு, விக்கம், சுருக்கம், ரணம், காற்றின் குறைவு, வேகம் முதலியவை நன்கு குணமடையும்.

உடலுக்கு ஊட்டந்தரும் காய்கறிகள்

நாம் அன்றாடம் உண்ணும் காய்கறிகளில் எண்ணற்ற ஊட்டச் சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. அவை நம் உடல் நலத்தைப் பேணிக் காக்கவும் நோய்கள் வாராமல் தடுக்கவும் பெருந் துணையாயிருக்கின்றன. நம் உடல் வளரவும், நோயினால் நம் உடலில் ஏதேனும் ஒரு பாகம் பழுதடைந்தால் அதைச் சீர் செய்யும் தேவையான சத்துக்கள் காய்கறிகளில் உண்டு.

காய்கறிகளில் வைட்டமின் A, B, C, தாதுப்பொருட்கள் இவை பெருமளவில் இருக்கின்றன. வேர்கள் (முள்ளங்கி) போன்றவை. தண்டு (கீரைத் தண்டு) இலைகள் (முட்டைக் கோஸ்) விதைகள் (பட்டாணி) என்று பல்வகை காய்கறிகளை நாம் காண்கிறோம். இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு சத்து உண்டு. அவற்றின் பயனை அறிந்து நம் தேவை அறிந்து நம் உணவு முறையை வகுத்துக் கொண்டால் இவ் வையத்தில் நோயின்றி வாழ்ந்தவர் என்ற பெருமையை நாம் அடையலாம்.

வேரிலிருந்து பெறப்படும் காய்கள் உடலுக்குத் தேவையான சக்தி வைட்டமின் ஆகியவற்றைத் தருகின்றன. விதைகளில் புரதச் சத்து உள்ளது. இலைகள், தண்டுகள் ஆகியவற்றில் தாதுப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள் அடங்கியுள்ளன.

பல காய்கறிகளில் (Carotene) கெரொடின் என்கிற பொருள் இருக்கிறது. இதுதான் நம் உடலில் வைட்டமின் "ஏ" வாக மாற்றப்படுகிறது. வைட்டமின் "ஏ" உடல் வளர்ச்சிக்கும் உற்சாகத்திற்கும் மிகவும் அவசியமானது. மேலும் இது நல்ல கண் பார்வை, வளமான தோல், நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு (முக்கியமாக மூச்சுப்பாதையில் தோன்றக்கூடிய நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு) ஆகியவற்றிற்கு மிகவும் அவசியம்.

இந்த வைட்டமின்-ஏ சத்து நம் உடலில் தேவையான அளவு இல்லாமல் குறைவுபட்டால் கண்நோய்கள், பார்வைக் குறைவு, மாலைக்கண் அடிக்கடி சளி பிடித்தல், பசியின்மை, தோல் வியாதிகள் முதலியன ஏற்படும். பொதுவாகப் பசுமை, மஞ்சள், இளஞ்சிவப்பு(Orange) வண்ண காய்கறிகள் உதாரண

மாகக் கேரட், பப்பாளி, தக்காளி பூசணி ஆகியவற்றில் Crotene அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. எனவே, இவற்றிலிருந்து நாம் வைட்டமின்-'ஏ' சத்தைப் பெறுகிறோம்.

சில கிழங்குகளின் தளிர்க் கீரைகள், பீட்ரூட் கீரை ஆகியவற்றில் வைட்டமின்-'பி' காம்ப்ளெக்ஸ் சத்து இருக்கிறது. உடல் வளர்ச்சி, ஆரோக்கியமான தோல், நகம், தலைமயிர் ஆகியவற்றிற்குவைட்டமின் 'பி' காம்ப்ளெக்ஸ் அவசியம். உடலில் இச்சத்து குறைந்தால் வாயின் இரு ஓரங்களிலும் வெடிப்பு, சுருக்கம், படை ஆகியவை தோன்றும்.

வைட்டமின் 'சி' சத்து தக்காளி, பாகல், பசலைக்கீரை, கோஸ், முருங்கையிலை ஆகியவற்றில் உள்ளது. பொதுவாக உலர்ந்த அழுகிய காய்களை விடப் புத்தம்புது (fresh) காய்கறிகளில்தான் வைட்டமின் 'சி' நிறைந்திருக்கும். உடல் வளர்ச்சி, திசுக்கள் வளர்ச்சி, மூட்டுக்களுக்கு வலிமை, வலிமையான எலும்பு, பல்லுக்கும் ஈறுக்கும் உறுதி ஆகியவற்றிற்கு வைட்டமின் 'சி' சத்து அவசியம். நம் உடலில் இச்சத்து குறைந்தால் ஸ்கர்வி (Scurvy) எனப்படும் சொறி கரப்பான் நோய், பற்சிதைவு, ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் வடிதல், இரத்த சோகை ஆகிய நோய்கள் தோன்றும்.

வைட்டமின்களே அன்றிக் கால்ஷியம் (சுண்ணும்புச் சத்து)

Prostats வீக்கமா? கவலைப்படாதீர்கள்!

பிராஸ்டேட் வீக்கம் ஏற்பட்டு அதனால் சிறுநீர் தடைபடுமானல் தினந்தோறும் சிறுகீரையைத் துவரம் பருப்பு தக்காளி, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துச் சமைத்து சாதத்துடன் உண்டு வாருங்கள் குணமாய்விடும்.

இரும்புச்சத்து ஆகிய முக்கிய தாதுப்பொருட்களும் இவற்றில் உள்ளன. சுண்ணும்புச் சத்து, பல், எலும்புகளின் உறுதிக்கும் இரத்தசுத்திக்கும் தேவையானவை. பசலைக்கீரை, வெந்தயக் கீரை ஆகியவற்றில் சுண்ணும்பு, இரும்புச் சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. இவை தவிர கேரட், பாகல், வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றிலும் இச்சத்துக்கள் உள்ளன.

காய்கறிகளில் காணப்படும் செல்லுலோஸ், (Cellulose), பெக்டின் (Pectin) ஆகிய பொருட்கள் ஜீரணத்திற்கு மிகவும் உதவுகின்றன. குடல் வேலை செய்வதற்குச் செல்லுலோஸ் அவசியமாகும். செல்லுலோஸ் தேவையான அளவு இல்லாவிடில் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். எனவே, மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் அதிகமாக காய்கறிகளை உண்ண வேண்டும் மாச்சத்து அதிகம் உள்ள உருளைக்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகளில் நம் உட

லுக்குத் தேவையான கார்போ ஹைட்ரேட் கிடைக்கிறது.

காய்கறிகளில் காணப்படும் இத்தனைச் சத்துக்களைக் கையாள வேண்டும். தவறான சமையல் முறையாலும் கவனமான பாதுகாப்பின்மையாலும் காய்கறிகள் சத்துக்களை இழந்து விடக் கூடும். சமைக்காமலே உண்ணக்கூடிய காய்களை அப்படியே உண்பது அதிக நன்மை தரும். கேரட், வெண்டை, தக்காளி போன்றவை இதற்கு உதாரணங்கள்.

காய்கறிகளைச் சமைக்கும் போது முக்கியமாக அவை சத்துக்களை இழக்காவண்ணம் சமைக்க வேண்டும். அதற்கு பின்வரும் யோசனைகளைக் கடைப்பிடித்தல் நல்லது.

1. காய்கறிகளைக் கழுவிய பிறகு, பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

2. நறுக்கிய துண்டுகளை உப்பு சேர்க்கப்பட்ட கொதிக்கும் நீரில் போடவேண்டும்.

மதுமேகத்திற்கு!

வெள்ளைப் பாகற்காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து, ஒரு தட்டில் போட்டு, வெய்யலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை ஒருதேக்கரண்டி அளவு 100மிலி பாலில் கலந்து சாப்பிட்டுவர மதுமேகம் குறையும்

இப்படிச் செய்வதன்மூலம் "பி காம்ப்ளெக்ஸ்" வைட்டமின்கள் ஆகியவற்றின் இழப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

3. காய்க்குத் தேவையான அளவே நீர்வைக்க வேண்டும். அதிகம் வைத்தல் கூடாது. பசலைக்கீரை போன்ற தளிர்க் கீரை வகைகளுக்கு வேகவைக்கும்போது நீரே தேவையில்லை.

4. காய்கள் வேகும்போது, சுற்றுப்புறக் காற்று அவற்றின் மீது படாதபடி இறுக மூட வேண்டும்.

5. மிகக் குறைவான நேரமே காய்கள் மென்மையாகும் வரையில் மட்டுமே வேகவைக்க வேண்டும்.

6. காய்கறிகளை வேகவைக்கும் நீரை வடிகட்டி வீணாக்கி விடக் கூடாது. அப்படியே பயன் படுத்த வேண்டும்.

7. சில காய்கறிகளில் ஏராளமான தாதுப் பொருட்கள் தோலுக்கு அடியில் மிக அருகாமையில் இருக்கும். எனவே, முடிந்தவரையில் காய்கறிகளை தோல் நீக்காமல் பயன்படுத்த வேண்டும். தண்ணீரில் ஊற வைத்தலும் கூடாது.

8. காய்கறிகளைச் சமைத்தவுடன் சூடாக உண்ணவேண்டும்

9. கடைசியாக முக்கியமாக காய்கறிகளை அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைக்கக் கூடாது.

சிறுநீர் இறங்கவில்லையா ?

துத்தி இலையைக் கொண்டு வந்து இடித்துச் சார் பிழிந்து 50 மிலி. அளவு எடுத்து, 100 மிலி பசும்பாலில் கலந்து கொடுக்க நீர் இறங்கும்.

ஏனெனில் அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைத்த உணவுடன் அலுமினியத் துகளும் உட்சென்று, இரைப்பைக்குக் கேடு விளைவிப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. இதனுல் அடி வயிற்றில் எரிச்சலும், ஜீரணக் கோளாறுகளும் ஏற்படக்கூடும் என்று தெரிகிறது.

ஆரோக்கியமான உடல் நலம் பெற ஒருவர் தினமும் 280 Grms காய்கறி உண்ண வேண்டும். இதில் கீரை, இலை வகைகள் (கோஸ்போன்றவை) 40 சதவிகிதமும், வேர்கள், கிழங்குகள் 30 சதவிகிதமும் மற்ற கத்தரி, வெண்டை போன்ற காய்கள் மீதி 30 சதவிகிதமும் இருக்க வேண்டும்.

இப்படிக் காய்கறிகளை மேற்கூறிய வழிகளில் சமைத்து சரிவிகித அளவில் உண்டு வந்தால், காய்கறியே நம் உடலில் நோய் தடுப்பாகவும், நோய்க்கு மருந்தாகவும், ஊட்டச் சத்தாகவும் விளங்கும். நரம்புகள் வலுவடைய முள்ளங்கி, வெங்காயம் ஆகியவையும் இரத்த வலுவிற்குக் கேரட்டும் நல்ல துணை காய்கறிகளிலிருந்து சாறு பிழிந்து குடிப்பது, உடலுக்கு மிகவும் நன்மை தரும். இது எளிதில் ஜீரணமாகி உடலுக்குத் தேவையான சத்தை விரைவில் அளிக்கிறது.

தக்காளி, வெள்ளரி, கோஸ், பீட்ருட், கேரட், வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி போன்ற காய்கறிகளிலிருந்து சாறு எடுத்து உண்பது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. இரண்டு மூன்று காய்களின் சாற்றை ஒன்ருகக் கலந்து பருகுவதை விட, தனித்தனியே பருகுவதே சிறந்தது.

காய்கறிகளின் பயன் அறிந்து அவற்றைப் பக்குவமாக நாள்தோறும் உண்டு வருபவர்களுக்குத் தனியாக "டானிக்" தேவையில்லை. அவர்களுக்கு காய்கறியே சிறந்த டானிக்.

பச்சைக் கறிகாய்ப் பயனெல்லாம் நன்ருக
இச்சையுடன் கூறுமிந்தக் கட்டுரையை — மெச்சிப்
படித்துநீர் போற்றியே பாங்காக என்றும்
படித்தலத்து வாழ்க பரிந்து.



எட்டி மரம்



[G. தனலெட்சுமி கணேசவேலு]

தமிழில் எட்டிமரம், தெலுங்கில் முஷ்டிக்செட்டு; இங்கிலீஷ் நக்ஸ்வாமிகா என வழங்கப் படுகிறது. இந்தச் செடி காடுகளில் உற்பத்தியாய் வருகின்றது. இதன் இலை அத்தி இலையைப்போன்று கொஞ்சம் வித்தியாசத்தோடு காணப்படும்.

எட்டிப்பழம், இலை, பட்டை, விதை, வேர் ஆகிய யாவும் கசப்பானவையே. பட்டையும், வேரும் அதிகக் கசப்புடையவை. இதன் காரணமாகவே 'எட்டி பழுத்தாலென்ன ஈயாதார் வாழ்ந்தாலென்ன' என்ற பழமொழி எழுந்தது. இதன் விதை, பழத்தை உட்கொண்டால் மயக்கம் வரும். எட்டி விதையைச் சாப்பிட முற்பட்டவர்கள் முதலில் கால்கொட்டையில் ஆரம்பித்து நாளடைவில் இரண்டு கொட்டைவரை சாப்பிடப் பழகி விடுகின்றார்கள். எட்டி விதையைச் சாப்பிடப் பழகியவர்களைத் தேள், பாம்பு விஷம் தாக்குவதில்லை.

எட்டிக் கொட்டையை உமியின் மேல் பரப்பி அதற்கு மேலும் உமியைக் கொட்டிக் கொளுத்தி விட்டால் வெந்து நீராய் விடும்; பிறகு அது வெண்மையாய்க் காணப்படும். எரிந்த கொட்டையைத் தூளாக்கிக் காப்பித் தூளுக்குப் பதிலாய் உபயோகித்துப் பால் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட தேகத்திற்கு அதிக பலத்தைத் தரும், போக இச்சையை உண்டு பண்ணும், இலேசான மயக்கமும் உற்சாகமும் அளிக்கும். இதைச் சாப்பிட்டவர்கள் சாராயத்தைக் கூட விரும்ப மாட்டார்கள். சாராயத்தைக் குடித்து உடலைப் பாழாக்கிக் கொள்பவருக்கு இது ஒரு சிறந்த மருந்து. இதைச் சட்ட விரோதமான வகையில் பயன் படுத்தலாகாது.

இருதய வியாதியஸ்தர்களுக்குக் காணும் புறங்கால், புறங்கை விக்கம் ஆகியவைகளைக் கண்டிக்கவும் மூளைக்குப் பலத்தைத் தரவும் ஒரு துளி முதல் 5 துளி வரையில் எட்டிக் கொட்டை டிங்சர் கொடுக்கலாம்.

ஒரு பவுன் அதாவது பதின் மூன்று பலம் எட்டி விதையை ஒன்றிரண்டாய்த் தூள் செய்து கொண்டு அவற்றில் 24 அவுன்சு ரெக்டிபைட்ஸ் பிரிட் விட்டு 15–நாள் வைத்திருந்து வடிகட்டி எடுப்பதே டிங்சர் எனப்படும். எட்டிக் கொட்டைத் திராவகம் அதிகமாய் உண்டால் பித்தம்

அதிகரித்து மலபந்தம் ஏற்பட்டு சித்தப்பிரமை உண்டாகும்.

இஸ்டிரியா என்னும் வியாதி சாதாரணமாய் வாலிபப் பெண்களுக்கு உண்டாகும் ஒரு வியாதி. இதை மனோ சம்பந்தமான வியாதி என்பர். பெண்களின் கருப்பையில் காணப்படும் நரம்புகளின் உணர்ச்சி நீங்கிய பாகம் அதாவது கருப்பையின் சுற்றுப்புறங்களிலுள்ள இரத்த நரம்புகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் பழுது அதாவது சுருங்கல் அல்லது செயலற்று விடுதல் ஆகிய காரணத்தால் மயக்கமுற்று மனம் தடுமாறச் செய்து காலம் கழிந்து தெளிவு உண்டாகும். சில சமயங்களில் தன்னையறியாமல் ஏதோதோ பேசுதல், குதித்தல், சிரித்தல், பாடல், தலை சுற்றி ஆடல் முதலான பல வித்தியாசங்களில் ஏதோ ஒன்றைச் செய்வார்கள். இத்தகைய பெண்களுக்குக் கர்பம் தரிப்பது கஷ்டம். ஒரு சமயம் கர்பம் தரித்தாலும் அது கலைந்து விடும். இவர்களின் மனதில் பயத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதால் சில சமயங்களில் நோய் நீங்கும்.

எட்டி மரத்துப் பட்டையை ஒரு பலம் எடுத்து ஒன்றிரண்டாய் நறுக்கி ஆறு அவுன்சு நீர் விட்டு மூன்று அவுன்சாகக் காய்ச்சி காலை, மாலைகளில் வேளைக்கு ஒரு அவுன்சு கஷாயமும் ஒரு சிட்டிகை பூங்காவியும் சேர்த்துக் கொடுத்துவர இஸ்டீரியா என்னும் நோய் நீங்கி ஒரு மாதத்தில் சுகம் பெறுவார்கள்.

எட்டி வேர் ஒரு பலம் எடுத்துக் கொண்டு ஆறு அவுன்சு நீர் விட்டு மூன்று அவுன்சாகக் காய்ச்சி காலை மாலைகளில் வேளைக்கு ஒரு அவுன்சு கியாழமும், ஒரு சிட்டிகை பூங்காவியும் சேர்த்துக் கொடுத்துவர இருதய பலவீனம், கர்ப்பப்பையின் நரம்பு உணர்ச்சியற்ற தன்மையால் உண்டாகும் பித்த (பைத்திய) ரோகம், உன்மத்த ரோகம் நீங்கும்.

எட்டிக் கொட்டை மற்றும் வேர் இவற்றிற்கு முறிவு எலிமிச்சம் பழரசம், சிறுகீரை, அகத்திக் கீரை, சீரகம், மோர் மற்றும் புளித்தகாடி.

கர்ப்பிணிகள் காபி குடிப்பது குழந்தைக்கு ஆபத்து

கர்ப்பிணிகள் காபி குடிப்பது கருப்பையில் இருக்கும் குழந்தைக்கு ஆபத்து. ஒரு நாள் 6 டம்ளர் காபி குடித்து வந்தால் அதில் இருக்கும் நச்சு தன்மை குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும். அதன் பிறகு அந்த குழந்தையின் எடை அதிகரிக்காது. பிரசவம் ஆன தாய்மார்கள் காபி அதிகமாக குடிக்கும்போது அந்த நச்சுதன்மை தாய்ப் பால் மூலம் குழந்தைக்கு செல்லும் என்று சுவீடன் நாட்டு டாக்டர்கள் தெரிவித்து உள்ளனர்.

வல்லாரையின் சிறப்பு

[அகத்தியன்]

உலகிலுள்ள எல்லா நாட்டி னரும் உபயோகப்படுத்தும் அதிசய மூலிகை வல்லாரை. குறிப்பாக வல்லாரையை ஜெர் மானிய மக்களும், சைன தேசத்து மக்களும் அதிகமாக உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். ஆரேபிய நாட்டு மக்கள் இதைத் தங்க சத்துள்ள மூலிகை என்று நினைக்கிறார்கள்.

வல்லாரை இந்திய மருத்துவத் தில் மிகப் புகழ்பெற்ற மூலிகை யாக இருக்கிறது. வல்லாரைக் குத் தமிழில் மண்டூகபரணி (அ) மதிவல்லி என்று பல பெயர்கள் உண்டு. வடமொழி யில் மண்டுகபரணி என்றும், தெலுங்கில் மண்டுகபிரமி என் றும், ஆங்கிலத்தில் "இண்டியன் பென்னிவொர்ட்" என்றும் பெயர்கள் உள்ளன.

இது பெரும்பான்மையாக ஈர முள்ள இடங்களிலும், வயல் வரப்புகளிலும் ஆறு, வாய்க் கால் நீர்க் கரையோரங்களிலும் பயிராகிறது. இதன் இலைகள் விசிறிபோல் அமைந்திருக்கும். ஓர் அங்குலத்திலிருந்து இரண்டு அங்குலம் அகலமுள்ளதாக இருக்கும். இலைகள் தனித்தனி யாக இருக்கும். வேர்கள் இதன் கணுக்களிலிருந்து கிளம்பி, தரையில் மெல்லிய கம்பிகளைப் போலக் கொடியாகப் படர்ந்து இருக்கும்.

இதனுடைய பூக்கள் மிகவும் சிறியவையாக இருக்கும். வல்லாரை இலையைச் சுவைத் தால், இதுவரையில் நாம் அறி யாத ஒரு புதிய சுவையை அறியலாம். பழுத்த இலைகளை யும் நுனியிலுள்ள லேசான சிறிய இலைகளையும் உபயோகப் படுத்தக் கூடாது.

பேய்ப்பீர்க்கு சமூலம், (அ) சேராங்கொட்டை (அ) எட்டிக் கொட்டை இவைகளை எருவாக் கிப் போட்ட இடங்களில் பயி ரிடும் வல்லாரைக்குத் தனித்தனி சிறப்பான குணங்கள் ஏற்படு கின்றன.

வல்லாரை இலையையும், வாது மைப் பருப்பையும் நெய்யில் வறுத்தெடுத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், குரல் கம்மல், கீச்சுக் குரல் எல்லாம் மாறிக் குயில் போன்ற குரலோசை உண்டா கும். இது பாடகர்களுக்கு ஒரு கற்பமாகும்.

சிறுநீரக வீக்கத்திற்கு!

நீர்க் குண்டிக்காய் (Kidney) வீக்கத்தினால் இரத்தத்திலிருந்து சிறுநீர் பிரியாமல் மயக்கம், பெருமூச்சு ஏற்பட்டால் வசதி படைத்தவர்கள் டயலேஸ் செய்து கொள்ளட்டும். ஏழைகள் வெள்ளைக் கடுகை நீர் விட்டு அரைத்து முதுகில் பத்து போட்டு 20 நிமிடம் வைத்திருந்து எடுத்துவிடவும். உடல் முழுவதும் தவிடு வறுத்து ஒத்தடம் கொடுக்கவும். வியர்வை மூலம் துர்நீர் விலகும். மிகக் கடினமாய் வலிப்பு வந்த சமயமும் மூன்று நாட்களில் குணமாகும்.

—V. V. பெருமாள் முதலியார்.
ஓய்வு பெற்ற மருந்துவ இயக்குநர்
அனுபவம்.

வல்லாரை இருதய அதிர்ச்சி, இருதய வியாதிக்கு மிகவும் நல்லது. இந்த இலைச் சாற்றை குழந்தைகட்குக் கொடுத்து வந்தால் வயிற்றில் பூச்சி அழிந்து போகும். வல்லாரையுடன் கீழ்க்காய் நெல்லிச் சாறும் கலந்து சாப்பிட்டால் மஞ்சட்காமாலை நோய் குணமாகும். இதை அரிசித் திப்பிலித் தூளுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் கபக்கட்டு, இருமல் முதலியன நீங்கும்.

வல்லாரைக்கு, குளிர்சுரம், அதற்கு பிறகு ஏற்படும் பலவீனம் முதலியவைப் போக்கும் குணமுண்டு. புண்கள், ஆறாத இரணங்கள், கண்டமாலை முதலியவைகளை ஆற்றும் சக்தியுடையது இது.

வல்லாரையைப் படிகார பற்பத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டால், எலிக்கடி விஷம், தேள் கடி விஷம், பூரான் கடி விஷம் முதலியன குணமாகும்.

வல்லாரையை தைலமாகச் செய்து முழுகி வந்தால், தலை வலி, தலை மயக்கம், கிறுகிறுப்பு ஆகியவைகள் நீங்கும். நரை மயிர் மாறும்.

வல்லாரையைத் துவையலாக உபயோகித்தால், நன்றாக உணவு செரிக்கும். வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும். வல்லாரைக்கு எந்த மருந்துக்கும் நிற்காத வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை உண்டு.

வல்லாரையால் நீர் எரிச்சல், நீர்த்தாரை சுழற்சி, நீர்ப்பை சுழலை, நீரில் இரத்தம் வருதல், மதுமேகம், நீரிழிவு முதலியன தீரும். இதனுடன் பறங்கிப் பட்டையைக் கலந்து சாப்பிட்டால் பதினெட்டுவகை குட்டங்கள் குணமாகும். இது இரத்தத்தை தூய்மை செய்து, ஆண்மையைக் கொடுக்கும். இந்திரியக் கசிவை நிறுத்தும் தன்மையுடையது.

காலஞ்சென்ற டாக்டர் மே. மாசிலாமணி முதலியார் அவர்கள் கல்லீரல் வீக்கத்திற்கு இந்த இலையைக் கல்லீரல் பாகத்தில் மேல் வைத்து துணி

யால் கட்டுக்கட்டி அந்த வீக்கத்தைக் குறைத்து பல பேர்களை இந்த வியாதியிலிருந்து காப்பாற்றியிருக்கிறார்.

வல்லாரையுடன், ஊமத்தை இலைச் சாறுச் சேர்த்துக் கொடுக்கக் காக்கை வலிப்பு நோய் தீரும். இந்த அற்புத மூலிகை மலட்டுப் பெண்களுக்குக் கொடுக்க, மலட்டுத் தன்மை நீங்கும். கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தைகள் அறிவாளிகளாகவும், நல்ல நிறத்துடனும், நல்ல அழகுடனும் பிறக்க இதை அடிக்கடி உபயோகப்படுத்தவும். சாதாரணமாக சர்ப்பமுள்ள பெண்களுக்கு ஏற்படும் வாந்தி, மயக்கம் குணமாகும்.

இது ஒரு தாதுப் பெருக்கியாகும். எல்லாவற்றையும்விட வல்லாரை மூளைக்குச் சக்தி கொடுக்கக்கூடிய தலைசிறந்த சஞ்சீவி மூலிகையாகும். இது மூளையை வலுப்படுத்தி, நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்தும்.

இது பைத்தியத்திற்கு தலை சிறந்த மருந்தாகும். அகில உலகப் புகழ்பெற்ற நரம்பியல் நிபுணர் டாக்டர் இராமமூர்த்தி அவர்கள் வல்லாரையினால் மனிதனின் ஞாபகசக்தி பெருகும் என்று தம் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

சீன தேசத்தினர் வல்லாரையைப் பற்றிப் பல கதைகளை எழுதியிருக்கின்றார்கள். மேலை நாட்டினர் இன்னும் இதற்கு வேறு உபயோகங்கள் இருக்கிறதா என்று ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஜெர்மனி, பிரான்சு போன்ற நாடுகளில் வல்லாரையைப் பெருமளவில் பயிரிடுகின்றார்கள். இதில் மற்றுமொரு விசித்திரம் டீ தழையிலுள்ள மணத்தை வல்லாரைக்கு ஏற்றிப் பயிரிடுகின்றார்கள்.

டீயைப்போல் டிகாஷன் செய்து பால் சர்க்கரைச் சேர்த்து சாப்பிட்டால் மிக உயர்ந்த டீ பானமாகவே உள்ளது. டீ பானத்திற்குள்ள தீய குணங்கள் இல்லாதது; தாவர இயல் பேராசிரியர் **குமாரசாமி** அவர்கள் அந்த நாட்டுப் பல்கலைக்கழக கருத்தரங்குக்குச் சென்றுவந்தபோது "இந்த வல்லாரை டீத் தூளைக் கொண்டுவந்து காட்டியபோது நமது நாட்டின் அற்புத மூலிகைகள் மேலை நாடுகளில் எப்படியெல்லாம் பயன்படுகின்றன என்று வியக்க வேண்டியுள்ளது.

நவீன மருத்துவ மேதை டாக்டர் **ஆர். எஸ். இரத்தினவேலு சுப்பிரமணியம்**, எம். டி. அவர்கள் வல்லாரை மாத்திரையைப் பல மன நோயாளர்களுக்கும், வேறு பல நோய்களுக்கும் அதிகமாகக் கையாண்டு வருவதாகக் கேள்விப்படுகிறேன்.

சென்னை அடையாற்றிலுள்ள டாக்டர் **இலட்சுமிபதி**, W.H.S. அவர்கள் மருத்துவமனையில் இதைப் பல வியாதிகட்குக் கொடுத்து ஆராய்ச்சி செய்வதாகத் தெரிகிறது.

இனிமேலாவது நம் நாட்டு மக்கள் இதனுடைய சிறப்பை உணர்ந்து இதை உபயோகப்படுத்தி நலம் பெறுவார்களாக!

இருதய நோயாளிகள் கவனிக்க

செய்ய வேண்டியவை.

செய்யக் கூடாதவை.

இந்த நோயாளர்கள்

1. உடல் எடையைக் குறைக்கவும்.

2. பாலேடு, வெண்ணெய், நெய், வனஸ்பதி, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, இறைச்சி ஐஸ் கிரீம் இவற்றை உண்பதைத் தவிர்க்கவும் கார் ஓட்டுதல், டெலிபோன் மணி, அழைப்பு மணி ஓசை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

3. வெண்ணெய் எடுக்கப் பட்ட பால், மோர், பச்சைக் காய்கறிகள், பட்டாணி, மொச்சை, பழங்கள், கோழிக் கறி இவற்றை உண்ணலாம்.

4. மாவுப்பொருள், சர்க்கரை, சப்பாத்தி, அரிசிச்சோறு, ரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு ஜாம், தேன், சீரப் உப்பு, டீ, காபி இவற்றை மிகக் குறைந்த அள வில் உட்கொள்ளலாம்.

5. சமையலுக்குச் சூரிய காந்திஎண்ணெய் பயன்படுத்த வேண்டும். கடுகு எண்ணெயும் பயன்படுத்தலாம்.

உணவு உண்ணும் முறை :

6. இருதய நோயாளிகள் ஒரே நேரத்தில் அதிக அளவு உணவு உண்ணுவதை விட, அளவு சிறிதாகக் குறைந்த இடைவெளி விட்டு பலமுறை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

7. இரவில் காலந் தாழ்த்தி உண்ணுதல் கூடாது.

8. புகைபிடித்தல், புகையிலை போடுதல் ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கவேண் டும்.

9. மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வேலைநேரம் :

10. நீண்டநேரம் தொடர்ந்து வேலை செய்யக்கூடாது. தினந் தோறும் மிதமான உடற்பயிற்சி, சிறிதுதூர நடை, சைக்கிள் ஓட் டுதல், நீச்சல் ஆகியவை மேற் கொள்ளவேண்டும்.

உறக்கம் :

11. தினந்தோறும் 6 மணி நேரம் முதல் 8 மணி நேரம்வரை உறக்கம் அவசியம்.

12. ஒவ்வொரு உணவிற்குப் பிறகும் ஓய்வு அவசியம்.

உடலுறவு:

மிதமான அளவில் இருக்க வேண்டும்.

மனநிலை :

எப்போதும் மன அமைதி யாய் இருக்கவேண்டும். சூடான விவாதங்கள், அதிக பரவசப் படுதல், உணர்ச்சிவசப்படுதல் கூடா.

உங்களுக்குத் தெரியுமா ?

1. நம் இருதயத்தின் எடை 12 அவுன்சு. நீள அகலம் 6 × 4 அங்குலங்கள்.

2. இது 4 அறைகளைக் கொண்ட தசைநார்களான உட்புழையுடைய உறுப்பு.

3. ஒரு சிறந்த ஓட்டப்பந்தய வீரரின் கால் தசையைவிட, ஒரு குத்துச் சண்டை வீரரின் தோள் தசையைவிட, இருதயத்தின் தசைநார்கள் வலிமை மிக்கவை.

4. இருதயம் ஒரு நாளைக்கு 4000 Gls. இரத்தத்தை 60,000 மைல்கள் நீளமுள்ள இரத்த நாளங்களில் செலுத்துகிறது.

5. ஒரு நிமிடத்திற்கு 72 முறை இருதயம் சுருங்கி விரிக்கிறது. சராசரியாக 70 வருடங்கள் இடைவிடாமல் வேலை செய்கிறது.

6. வயதுக்கும் உடலுக்கும் ஏற்ற எடையைவிட அதிகமாய் இருக்கிற ஒவ்வொரு பவுண்டு எடைக்கும் இருதயத்தின் வேலை அதிகரிக்கிறது.



(இருதய நோய்)

மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள்

HEART ATTACK

1. திடீரென்று கடுமையான வலி ஏற்படும். இந்த வலி நடு மார்பு, இடது தோள், பின் கழுத்து (இரண்டு தோள்களுக்கும் இடையில்) ஆகிய பகுதிகளில் வலி பரவும்.

2. மரண பயம், கவலை ஏற்படும்.

3. ஏராளமான வியர்வை உண்டாகும்.

4. வாந்தி, மலம், சிறுநீர் வெளியேறும்.

5. வயிற்றில் இரைச்சல், மூச்சு விடுதல் சிரமம், மார்பு கனத்துப் போதல், மூச்சு திணறல் ஏற்படும்.

வாயுத் தொல்லையிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற

உணவு உண்ணும்போது இடையில் தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது. உணவு உண்டபின்னும் ஒன்று இரண்டு மணிநேரம் வரையில் நீர் பருகுதல் கூடாது. ஏனெனில் இரைப்பையில் சுரக்கும் ஜீரண நீருடன் தண்ணீர் கலப்பதால் ஜீரணநீர் நீர்த்து விடுகிறது. அதனல் ஜீரண நீரின் பலம் குறைகிறது.

உணவை ஜீரணம் செய்வதில் தாமதம் நேர்கிறது. ஆனால் உணவு அதிக நேரம் வயிற்றில் தங்கிப் புளிப்பேறுதல், வாயு உண்டாதல் ஆகிய தொல்லை களுக்கு வழி வகுக்கிறது.

மூளைக் காய்ச்சலுக்கு ஹோமியோபதி மருத்துவம் :

மூளைக்காய்ச்சலுக்கு அலோபதியில் மருந்து இல்லை என்று அலோபதி மருத்துவர்கள் ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர். எனினும் ஹோமியோபதி மருத்துவர்கள் 'பெலடோனு' என்ற மருந்து மூளைக்காய்ச்சலைத் தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும் கூடிய து என்று கூறுகின்றனர். ஹோமியோபதி மருத்துவமனைகள் திடீரென்று பிரபலமடைந்துவிட்டன. மக்கள் அம்மருந்தைத் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாக நோய் தடுப்பிற்காக வாங்கிச் செல்ல ஆரம்பித்துவிட்டனர். சில சேவா நிலையங்கள் மக்களுக்கு இம்மருந்தை இலவசமாக அளிக்கின்றன. அலோபதி மருந்து கடைகளிலும் இம்மருந்தை விற்கத் துவங்கியிருக்கின்றனர். அதனால் சிலர் இம்மருந்தை அதிக விலையில் விற்பதின் மூலம் லாபம் சம்பாதிக்கின்றனர். ஹோமியோபதி மருத்துவமனைகள் திடீரென்று ஏற்பட்ட இந்தத் தேவையை (Demand)ச் சமாளிக்க முடியாமல் திணறுகின்றன.

கௌரவப் பிரச்சனையா ?

பெரும்பாலான ஹோமியோபதி மருத்துவர்கள் இம்மருந்தை நோய்த் தடுப்பதற்காகப் பயன்படுத்து கின் றன ரே ய ன் றி, நோயைக் குணப்படுத்துவதில் அது எந்த அளவு பயன்படும் என்று கண்டறிய முற்படவில்லை. அரசு மருத்துவமனைகளில் சேர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஹோமியோபதி மருந்து தரப்படுவதில்லை. அலோபதி மருத்துவர்கள், ஹோமியோபதி மருத்துவர்களே மருத்துவமனைக்கு வந்து தாமே முன்வந்து நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றனர். ஹோமியோபதி மருத்துவர்களோ அலோபதி மருத்துவர்கள் தம்மை அழைக்க வேண்டும். என்று எதிர்ப்பார்க்கின்றனர். இது இக்கட்டான நிலைமையை உண்டாக்கியிருக்கிறது.

நன்றி : 'THE HIND'
1st. Nov. '86.



சூரிய ஒளி, நீர், ஓய்வு, காற்று, உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி - இவர்களே நம் உடல் நலம் பேணும் ஆறு மருத்துவர்கள்.

நோயற்ற வாழ்வு

கவிஞர். புத்தனேரி. சுப்பிரமணியம்

கல்வியிலே கடலாக இருந்தால் என்ன?
கணக்கற்ற புகழ்மாரி பொழிந்தால் என்ன?
செல்வங்கள் மலைபோலே குவிந்தால் என்ன?
திக்கெட்டும் வெற்றிமணம் கமழ்ந்தால் என்ன?
இல்வாழ்வில் வளமூட்டும் எல்லாப் பேறும்
இருந்தென்ன? எவருக்கும் நோயில் லாத
நல்வாழ்வு பொருந்தாமல் போனால் எனை
நற்பேற்றால் பயன் என்ன எண்ணிப் பாரீர்!

மடல் வைத்தே ஓவியத்தை வரைய வேண்டும்;
வயல் வைத்தே பயிர்வகைகள் நிறைய வேண்டும்;
உடல் வைத்தே உயிர்வாழ்வு நீள வேண்டும்;
ஒருநோயும் அணுகாமல் வாழ வேண்டும்;
திடமாக உடல்பேணிக் கால மெல்லாம்
செழிப்பாக வாழ்வதுவே ஆணும் பெண்ணும்
கடனாகக் கருதும்முறை காக்க வேண்டும்;
கவலையிலாக் குடும்பநெறி ஏற்க வேண்டும்.

கண் என்றும் தீயவற்றைக் காணா நோன்பும்
கனிவாயால் தீயவற்றைப் பேசா நோன்பும்
நுண்செவியே தீயவற்றைக் கேளா நோன்பும்
நுகர்நாசி தீயவற்றை நுகரா நோன்பும்
எண்ணமதில் தீயவற்றை எண்ணா நோன்பும்
இருகையும் தீயவற்றைச் செய்யா நோன்பும்
உண்பதிலே அளவின்றி உண்ணா நோன்பும்
உடற்பிணியைப் பெருமளவு தடுக்கு மன்றோ?

கடல் அளவு பெருமோகம் கனியும் போதும்
கட்டுப்பா டுடையவராய் ஆணும் பெண்ணும்
உடல் உறவில் குறள்கூறும் நெறியைப் போலே
உப்பளவு போற்புலவி நுட்பம் வேண்டும்;

படபடப்பு மதமதப்பு கோபம் தாபம்
பதைபதைப்பு வயிற்றெரிச்சல் சோகம் போன்ற
உடல் நோயும் உள்ளத்து நோயும் இன்றேல்
ஒருநூறு வயது பெறல் இயலு மன்றே?

நோயில்லா உடல் இருந்தால் மனித வாழ்வில்
நூறுவரைக் காதல்வரும் கவிஞன் வாக்கு;
ஓய்வில்லா உழைப்புக்குத் தக்கவாறே
உடல்பொறிக்கு வலுவூட்டிக் காக்க வேண்டும்
காய்வில்லா நல்வயிறும் எதுவந் தாலும்
கவலையிலா மனப்பண்பும் கனிய வேண்டும்
நோயில்லா வாழ்வதுவே நிறைந்த செல்வம்
நூறாண்டு வாழும்முறை பயில்வோம் வாரீர்!



பயத்தம்பருப்பு இட்லி

வேண்டிய பொருள் :

பயத்தம் பருப்பு 2 ஆழாக்கு
உளுந்தம் பருப்பு 2 ஆழாக்கு
கடுகு 1 ஸ்பூன்
கடலைப் பருப்பு 2 ஸ்பூன்
மிளகு 2 ஸ்பூன்
அல்லது
பச்சை மிளகாய் 8
தேங்காய் 1 மூடி

செய்முறை :

உளுந்தம் பருப்பை முதல் நாள் ஊரவைத்துக் கெட்டியாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மறுநாள் காலை பயத்தம் பருப்பைக்கெட்டியாக அரைத்து இரண்டையும் கலந்துகொண்டு தேவையான அளவு உப்பு, கடலை பருப்பு, மிளகு கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, கடுகு தாளித்து அதில் கலக்கவேண்டும்.

பிறகு இட்லிப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைக்கவேண்டும். வெந்ததும் சுவையான இட்லி தயாராகிவிடும்.

அரிசி அதிகம் சேர்க்கக் கூடாத, நீரிழிவு, மதுமேக நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு நல்ல உணவு. வைட்டமின் சத்துகள் இதில் அதிகம் உள்ளன.

காய்கறிச் சூப்பு

வேண்டிய பொருள்கள்:

தக்காளிப்பழம் 250 கிராம்
காலிபிளவர் 1 சிறியது
பசலக்கீரை 4 கட்டுகள்
பீட்ரூட் 1 (மிகச் சிறியது)
காரட்டு 2
பீன்ஸ் 100 கிராம்
மிளகுப் பொடி 1 தேக்கரண்டி
சர்க்கரை 2 தேக்கரண்டி
மைதா மாவு 3 தேக்கரண்டி
நெய் 2 தேக்கரண்டி
உப்பு தேவையானது

செய்முறை :

பசலைக் கீரையை இலையை மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளவும். காலி பிளவரையும் சிறிய சிறிய பூவாக ஒடித்துக்கொள்ளவும். தக்காளிப் பழத்தைத் துண்டுகளாக்கிக்கொள்ளவும், பீட்ரூட்டு, காரெட்டு இவற்றைத் துருவிக்கொள்ளவும்.

இந்தக் காய்கறிகளை நறுக்குவதற்கு முன்பு நன்கு அலம்பிக் கொள்ளவும். இவற்றுடன் நான்கு டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி நன்கு வேகவிடவும், வெந்ததும் அதனை அத்தண்ணீரோடு அப்படியே மத்தால் கடையவும்.

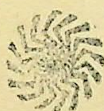
வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, நெய்யை ஊற்றி மைதா மாவைச் சிறிது வறுத்துக் கடைந்து வைத்திருக்கும் காய்கறிக் கலவையைக் கொட்டி, அதில் உப்பு, மிளகுப் பொடி, சர்க்கரை இவற்றைப் போட்டுக் கலக்கி 5 நிமிடத்தில் கீழே இறக்கிவைத்து உபயோகப் படுத்தவும் சிக்கன் சூப்பு, மட்டன் சூப்பு, எலும்பு சூப்பும் எதுவும் இதற்கு ஈடாக மாட்டா என்பதை அனுபவத்தால் அறியலாம்.

✕

குழந்தைகளின் தீரா இருமலுக்கு
வள்ளலார் கூறும் அற்புத மருந்து

[துறையூர். டாக்டர் மு. பழனி செல்வம்]

(முசுமுசுக்கை சமூலம் கொண்டுவந்து இருமலுக்குப் பசுப்பாலில் ஊறவைத்து சமூலத்தைத் தனியே (5 மணி நேரம்) எடுத்து உலர்த்தி இடித்துச் சூரணமாக வைத்துக்கொண்டு நித்தியம் காலையில் தேயிலைத் தண்ணீர் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது போல் சூரணத்தை ஒரு டீஸ்பூன் அளவு நீரில் போட்டுச் சுண்ட வைத்துப் பசுப்பால், சர்க்கரை, மிளகுப்பொடி ஒரு சிட்டிகை கலந்து சாப்பிட்டுவரக் குழந்தைகளின் சளி வெளியேறும். இதனை என் அனுபவத்தில் கையாண்டு வருகிறேன். நீங்களும் செய்து வைத்துக்கொண்டு நோய்க்குத் தகுந்தபடி நான்கு ஐந்து முறை கொடுக்கலாம்.



கண்ணுக்கு மஞ்சள்

பனாரஸ் இந்து பல்கலைகழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் எலிகள் மீது நடத்திய சோதனைகள் மூலம், கண்ணில் ஏற்படும் எரிச்சல் வீக்கம் போன்ற சில நோய்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்க மஞ்சளைப் பயன்படுத்தலாம் என்று நிருபித்துள்ளனர்.

பனாரஸ் இந்து பல்கலைக் கழகக் கண் சாஸ்திர வல்லுநர்களின் தலைவர் Dr. K. S. மேரா தம் ஆராய்ச்சியின் கண்டுபிடிப்புக்களை எடுத்துக் கூறி டெல்லியில் ஆசிய கண் சாஸ்திர மாநாட்டில் பேசுகையில், மஞ்சளிலிருந்து பிரிக்கப்படும் ஒரு நீர்ப்பொருளுக்குக் கோர்டிசோன் போன்ற தன்மைகள் இருக்கின்றன. இவை க்ளாகோமா பொறை வளர்தல் போன்ற வியாதிகளை உண்டாக்குவதில்லை.



மாரடைப்பு யாருக்கு வருகிறது?

1. இது பரம்பரை வியாதியாக வருகிறது.

2. மதுமேக வியாதி (Diabetes Mellitus) டையபீடிஸ் மெலிட்டஸ் ஏராளமான சிறுநீர் வெளியேறுதல், இரத்தத்தில் சர்க்கரை கட்டுக்கு அடங்காத தாகம், பசி, உடல் மெலிவு, பலவீனம் ஆகியவை இந்நோயின் அறிகுறிகள்.

3. அளவுக்கு மீறிய உடல் எடை, அளவுக்குமீறிய பருமன் உள்ளவர்களுக்கும்.

4. இடைவிடாமல் புகை பிடிப்பவர்களுக்கும்.

5. உயர் இரத்த கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்கும்.

6. அதிக உணர்ச்சி வசப்படுதலும் பேராவலும் மிகுந்த மதிநுட்பமும் அதிக பொறுப்பு உடைய ஊழியர்களுக்கும்.

7. உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படும்.

ஓர் அறிவிப்பு

1987 பிப்ரவரி மாதத்திலிருந்து இதழ் ஒன்று ரூ. 2/- என்றும், ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20 - என்றும், ஆயுள் சந்தா ரூ. 200/- என்றும் உயர்த்தி உள்ளதைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம். ஆண்டுச் சந்தா, ஆயுள் சந்தா.

அனுப்பவேண்டிய இடம் :

சித்த மருத்துவசாலை (கிளை)

152, அரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

மனித உடல்
குறைபாடற்ற ஓர் இயந்திரம்

மனித உடல் ஒரு முழு நிறைவான இயந்திரம். இது இயற்கை விதிகளின்படி கிடைக்கிற உணவு, உழைப்பு, ஓய்வு, ஆகியவற்றைக் கொண்டே தன்னைத் தானே ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்கிறது. இந்த இயற்கை விதிகளை நாம் மீறும் போது நம் உடலில் விஷக் கிருமிகள் உண்டாகின்றன. உடல் இந்த விஷக்கிருமிகளை வெளியே தள்ள முயற்சி செய்கிறது. அப்போது வெளிப்படும் வெவ்வேறு விதமான அறிகுறிகளுக்கு நாம் வெவ்வேறுவித பெயர் வைக்கிறோம். இயற்கையான வழிகளிலேயே இவற்றைச் சீர்படுத்திக் கொள்ள முடியும். அதன் பெயர்தான் இயற்கை மருத்துவம். இம் மருத்துவம் பல முறைகளில் செய்யப்படுகிறது.

1. முதல் வழிமுறை :

அவற்றில் ஒருமுறை உண்ணா நோன்பிருப்பது. (Fasting] ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட—தேவையான நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருந்துவிட்டுப் பிறகு உணவுக்கட்டுப்பாட்டில் (Diet) இருந்தால் உடல்நிலை சீரடையும். எனிமா, களிமண் பற்று நீராவிக் குளியல் ஆகியவையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

2. இரண்டாவது முறை :

முளைவிட்ட கோதுமை போன்ற தானியங்கள் பழச் சாறு உட்கொள்ளுதல் முளை விட்ட தானியங்கள், சமைக்காத பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் மட்டுமே பயன் படுத்தவேண்டும்.

3. மூன்றாவது முறை

பச்சைக் காய்கறிகள், பழ வகைகள் மட்டுமே உண்டு உயிர் வாழ்தல்.

4. நான்காவது முறை :

Magneto therapy. காந்த இயக்க சிகிச்சை முறை, காந்தங்களைப் பயன்படுத்தி நோய்களைக் குணப்படுத்துதல்.

5. ஐந்தாவது முறை :

'அகுபிரஷர்' Acupressure முறை, ஊசியின்றி அழுத்தி விடும் முறை.

ஒவ்வொருவரும் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறைகளை அவரவர் சௌகரியப்படி பின் பற்றலாம்.

இவ்வாறு முன்னாள் பாரதப் பிரதமர் திரு. மொரார்ஜி தேசாய் அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

இவை தவிர 'அக்குபங்சர் (Acupuncture) ஜெம்தொபி (Gemtherapy) க்ரோமோதொபி Cromo therapy (கதிரியக்க சிகிச்சை) ஆகிய முறைகளும் உள்ளன. இவ்வழிகளில் நோய் குணமாகவில்லை எனில் இயற்கை மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி, கெடுதல் விளைவிக்காத மருந்துகளை உட்கொள்ளலாம்

நோயாளிகளில் 8 முதல் 12 சதவிகிதத்தினருக்கே அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

*

TIT - BITS

நாள்தோறும் ஒரு டம்ளர் மோர் குடிப்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது. நாள்தோறும் மோர் குடிப்பதால் இரைப்பை, சிறுநீரகம் ஆகியவற்றில் வரக்கூடிய நோய்களைத் தவிர்க்கலாம். இரத்தக்கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்கும் இது நல்லது.

∴ ∴ ∴

சாக்கடை நீரில் வாழும் மீன்களின் உடலில் Sodo Monus எனப்படும் பாக்டீரியாக்கள் இருக்கின்றன. எனவே இம் மீன்களை உண்பதால் பலவித நோய்கள் தரக்கக்கூடிய அபாயம் இருக்கிறது. அசைவ உணவு உண்பவர்கள் கவனத்துடன் இவற்றைத் தவிர்கவேண்டும்.

∴ ∴ ∴

சூரிய ஒளிக் குளியல், கடல் உப்பு நீரில் குளித்தல் இவை கொடிய தோல் வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும்.

∴ ∴ ∴

நம் மூளை அதிக சக்தி பெற மோரில் எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து பருகவேண்டும்,



மதிப்புரை

தங்கள் HEALTH GAZETTE இதழ்கள் கிடைக்கப்பெற்றேன். அலோபதி மருத்துவமே சிறந்தது என்று எண்ணிச் சிறிய தலைவலியானாலும் அலோபதி மருத்துவர்களையே நாடும் மக்களே அதிகம் உள்ள இக்காலத்தில், சித்த, ஹோமியோபதி, இயற்கை மருத்துவம் ஆகிய இந்திய மருத்துவ முறைகளின் மேன்மையை எடுத்துக் கூறும் தங்கள் பத்திரிகையின் பணி பாராட்டுக்குரியது. அலோபதியில் இல்லாத பல நோய் தீர்க்கும் மருந்துகள் இந்திய மருத்துவத்தில் உண்டு என்று எடுத்துக்கூறும் கட்டுரை பயன் மிக்கது. உடல் நலம் காக்க இயற்கை வழிமுறைகளைக் கூறும் 'Tit-Bits' மிகுந்த பயனுள்ளவை. பத்திரிகையின் பணி மேன் மேலும் வளர என் வாழ்த்துக்கள்.

—ஆசிரியர்.

பதிவு எண்: 102046/81 M5 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

"டான்சானியா" நாட்டில் ஒரு "சிம்பான்சி" குரங்கு தினமும் காலையில் 20 நிமிடம் நடந்துபோய் ஒரு புதரிலுள்ள ஒரு செடியின் முப்பது இலைகளைப் பறித்து, அப்படியே விழுங்குகிறதாம். இந்த இலைகளை ஆராய்ந்த அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள், இதில் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மனித நோய்களை எதிர்க்கக்கூடிய "ஆன்டி பயாடிகஸ்" (Anti Biotics) மருந்துச் சத்து இருப்பதாக கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்,

நீரிழிவு நோய், இருதய நோய், குண்டிக்காய் நோய், கல்லீரல் நோய், இரத்த அழுத்த நோய். முதலியவைகளுக்கு உணவு வகைகளை தீர்மானிப்பதற்கும், மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு உதவியாகவும் இருக்க, "கம்புயூட்டர்' முறையை இஸ்ரேல் நாட்டில் உபயோகப் படுத்துகின்றனர்.

உலகச் செய்திகள் மருத்துவம்

தேனானது நுரையீரல் வியாதி, ஆஸ்துமா, சீதபேதி, டைபாய்டு மஞ்சட்காமாலை, காசநோய், மலச்சிக்கல், நீர்த்தாரை எரிச்சல், நரம்புத்தளர்ச்சி, போன்ற வியாதிகளை குணமாக்குவது நாம் அறிந்ததே! ஆனால் பிரான்சுநாட்டு விஞ்ஞானிகள், தேனானது இரத்தக் கசிவு, புற்று நோய், ரிக்கட்ஸ் என்ற வியாதிகளை குணமாக்குவதாக கண்டு பிடித்துள்ளார்கள்.

சீன தேசத்தில் பெரிய ஓட்டல்களில் "மோனோ சோடியம் குளுடமேட்' (Monosodium Glutamate) என்ற பொருளை உணவுகளில் சேர்த்துவருகிறார்களாம். இதனால், ஆஸ்துமா, தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் ஏற்படுகிறதாம். இதற்கு அந்நாட்டில் "சைனீஸ் ரெஸ்டாரண்ட் சிண்டிரோம்" (Chineese Restaurant Syndrome) என்று பெயரிட்டுள்ளார்கள்.

உலக மக்களின் அதிகரிப்பினால், உலகில் "கார்பன்டை ஆக்சைட்" என்ற காற்று அதிகரித்துள்ளதாம். இதனால் கடலின் நீர்மட்டம் அதிகரித்துள்ளதாம். தென் துருவத்திலுள்ள பனிக்கட்டிகளும் அதிக அளவு உருக ஆரம்பித்துள்ளதாம். இதனால் உலகத்திற்கு ஆபத்து என்று அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

வெளிநாட்டில் "மாற்று வித்து விதைப்' (Artificial In Semination) பிறக்கும் குழந்தைகள், தக்க வயது வந்தவுடன், தங்கள் நிலையைக்கண்டு மிக்க வேதனைப் படுகிறார்களாம். அதனால் "எம்மா வில்டா" என்பவர் இப்படிப் பிறக்கும் குழந்தைகள். அவர்களின் சொந்த பெற்றோர்களிடமே சேர்க்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.